運動　足球練習法

（張仲鶴）

（A）踢球法。

（1）足尖踢球法：以足尖踢球常使球遠直向前而無一定的方向，守門員與左右衛或可用之，若衛鋒決不可用此法。

（2）足背踢球法：以足背踢球，過高而不能致遠，衛鋒忌用。

（3）足之外部踢球法：盤球及傳球時用之，亦為衛鋒員所習，有時攻門亦用此法。

（B）停球法。

（1）腹部停球法：當時球落下來着地時，體即向前俯，以腹部迎球落下，停於足前然後向前踢或盤。

（2）小腿及膝部停球法：當球落地後，將起時，以膝腿迎球而停止之，兩腿均須彎屈，體略向前傾。

（3）足停球法：當球將着地時，遂用足提起離地約一尺，足尖略向上，俟球觸地反起時，即以此足向前踏定之。

（C）阻搶及奪球法：用此法之目的，在阻搶敵人之前進，並截其球而傳與本隊隊員，惟截奪球時，須先審察敵人之用意，及其趨向之所在，然後運其敏捷之思想，以決定用何方法搶奪之。

（D）傳球法。

（1）長距離傳球法：右左外鋒或內鋒相傳，又如中鋒與左右外鋒相傳，均須用之，踢球須用足之前內方並須用力，以能使球成弧線而達於欲傳之同隊隊員前三尺為最善，俾敵人不易截奪。

（2）短距離傳球法：中鋒相傳，或左右前衛傳球與衛鋒，均須用之，傳時宜準而低，不可過急。

（E）各球員應立於適當之地位：當傳球，能得互相聯絡進攻。

（F）合作法：聯絡本隊球員協合應付以取勝利。

劉秀影集

空前婦女刊物▲林澤蒼編

名媛大觀　重訂出版

彙集負盛名高貴莊嚴閨秀百三十八位每一照片下面均附簡短說明及小史。本集用活體字上等銅版紙棕色墨外國技師精印。高十寸闊七寸。藍色及棕色皮面。封面用金銀兩色燙金。精美絕倫。每冊特價。精裝二元一角。華裝三元五角。掛號寄費加二角

上海南京路五十六號攝影畫報發行（商業設計顧問社擬稿）

天國傷風餅

傷風實為一切外感病之先兆。故一遇傷風。宜立即治療。莫以小恙而忽之。傷風初起現象為「頭重」「鼻塞」「清涕」「神疲」「胸悶」尤以冷熱為最顯著。服此之可和平。善治傷風。無論輕重。服之無不立見效驗。且無復發之虞。

人和製藥社監製　林亭建業公司總經理　上海南京路五十四號　北四川路上海大戲院隔壁三和分公司經售

直接匯款損失表

匯寄十家報館或書局：		
每處二角	共計	二元〇角
每處匯費五分	共計	五角
掛號郵費一角	共計	一元〇角
合計		三元五角
若託三和公司信託部代辦：		
匯款共計		二元
匯費計		五分
掛號郵費		一角〇分
合計		二元一角五分

二元匯款對除便宜一元三角五分

三和公司為服務而創辦　信託部

南京路五十六號

□多少可用支票　□且有利息　□節省匯費

本部辦理一切信託事宜。兼代收顧客款項。以備開發支票。省卻麻煩。本部及代辦部章程函索即贈

最新發明　法國遺精驚人

法國淫風極盛。青年犯『遺精』『滑精』幾有百之九五。近由法醫學博士新發明一種遺精藥。極為靈效。惟為迎合華人體氣。由八卦藥製社參和數十年經驗之秘方以適配華人之體質。專治『夢遺』『滑精』。不特清火立止遺精。且兼能培本固體。可以根本復元。現歸上海南京路五十四號林亭建業公司總經理。每瓶五角。可作七服。代價實極廉。較之他藥三四服而售一二元者。實足多也。北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售。

燙金報夾出售

本館首先創出人造硬皮，精製報夾一種，面上燙成本報報頭金字，精潔異常，鮮豔套目，全年可得四百餘頁，不致散失，本報讀者不可不備一付，每付大洋五角，定戶聲明定單號則有七折優待。上海南京路五十六號攝影書報（常識報合啓）

中國攝影學會出版部啓

上海南京路五十六號　北四川路上海大戲院隔壁三和分公司代售

□底片保留袋

攝影同志對於其心血傑作與難留影紀念之底片最為寶貴最為心愛，決不願其輕易失落或損壞，是則不可不用『底片保留袋』因每袋除印有號數，名稱地點，摘要之『空白』以便填寫外，并附『啟事表』一紙，為研究攝影者紀錄翻查底片所必需之品，可不必取出，僅一照即可見一切，因袋乃透明也，可供參考保存并用。

□三寸袋（二寸亦可用）每百個收成本三角

及四寸袋每百個□七寸袋每百個五角（購時須聲明寸底片用）相館用明信片大亦可用

常識

胡適題

第三四九期

（民國二十一年三月二十日）

■每份售洋二分五厘■

（館址）上海南京路五十六號

□定報價目

每三日出一張外埠六個月一元半全年二元五寄費在內國外定報加倍郵票代現九五計值

□廣告價目

每期每格五元（一格計闊二英寸四分之一。高一英寸半）。褒外中縫各分四格。每格八元。均排於新聞之旁。如嵌入新聞中及長期面議。

三和公司各部之營業

■進出口部　辦理中外貿易事宜并代定貨物收手續費。

■代辦部　專為服務外埠顧客。免去隨入滬上滑頭公司。有所委託莫不代辦。辦理迅速價格較廉。（另備詳章）

■信託部　辦理一切信託事宜。兼代收顧客款項。以備開發支票。可以省卻匯寄少數款項之損失。并可免種種麻煩。存款且有利息（另備詳章附有代辦部章程函索附郵一分即贈）

■委銷部　本部有推銷各種貨物之能力。并代登廣告。不另收費。以利有貨難銷者。兼售貨品。寄賣書籍藥品。又可充為出品者之發行所或批發所。蓋本總分公司門市部兩處之地點極為適中。庶可節省製造者之開銷與麻煩。有貨託銷請與本總公司林經理接洽。

■批發部　辦理一切批發之事宜。

■門市部　為便利顧客。特另闢一處。零售各貨。擬設分部於各中樞地點。現已分設一處於北四川路。

■出版部　辦理出版書籍報章事宜。及出版界各種營業。

■代理部　代理遊藝會音樂會入場券及其他一切代理事宜。

胃活不活

開胃劑是胃之敵

□受其害者不知不覺

□原來藥品是極熱燥

（達進羅）

余友王君。於前月偶患瘧疾十餘日。後來瘧疾雖愈而食慾不振。經中外醫生療治。而胃病仍未愈。後王君來函聘余調治。余即赴之。按脈之後。再閱以前各醫生之醫方。而各醫方之醫法皆為妥當。而胃病仍未進步。故余再為按脈。再察其舌苔。而舌苔竟可令人髮指。焦碣異常。濁臭逼人。此時余問其自患瘧疾至目今之一切病狀。及服過其他一切丹方否。王君答曰丹方素來不信服。惟前旬由同學趙君介紹日本製造之開胃劑「胃活」。起初服後。食慾大振。數日後。「胃活」藥量愈食愈多。而飯量較未服該藥前反為少。且舌乾異常。又反增嗆咳頗劇。時加吐血。言畢極為焦急。問余可以速愈乎。余曰此症一時極難治愈。非經二三旬調治不可。故余一方面令其停服「胃活」。一方面令其淡食。再種種方法醫治。昨月嗆咳吐血已愈。而胃病仍未恢復原狀。直至目今方告全愈矣。

記者按「胃活」是一種極熱燥之藥品。起初服後至為靈驗。如多服後。害處極多。其靈驗皆該藥刺激津液胃液所致。故多食後反增肝火。如王君幸發覺尚早。身體素健。否則病危矣。故今草斯篇為患胃病者作前車之鑒也。（戊）

邇來摩登女子於電影院跳舞場之外，尚多一種攝影工作，每喜為同姓姊妹攝影，異姓此權利也。（琳）

從經驗寫到紙上

如果我們牙齒發黃，祇要用糯米的糠，燒作白灰，自後用這灰時常去擦她，那就白得很了。●

如果我們去坐黃包車，最好不用角子去給他找，更其是不用角子去給車錢，因為你用角子給他找，他必定還要扣除你銅元呢，並且還要什麼賊曲種種。如果你用角子給車錢，你走了幾步之後，他必定用鉛角給你掉換。故最妥先用角子向店家兌換銅元，當時車錢一併付清，那就沒有問題了，或許再有事件發生，那必須利用你的怒目而視呢。○

如果我們被瘋狗咬破了皮膚，切勿着急，只要馬上用蠶豆十幾粒去殼，放入嘴裏細嚼，後拿出來敷患處，那就毒散而漸愈，並且百發百中呢。○

車下鬼 去年美國 等於一小城市之人口

何其沒有行路常識如此

（玉林）

據美國全國安全大會發表常年報告書，據稱一九三〇美國爲汽車撞斃人數約等於一小城市人口，該報告書表示，上年撞斃者共計有三萬二千五百人，較一九二九年增加百分之四，該報告書包括三十二州，可發表美國入口約百分之七十五，據稱撞斃死亡率，本年增加最少，至於汽車數目之增加，與被撞數人並無關係，一九二九與一九三〇年註册車數相做，據稱大城市撞死人數減少，但小城市增多，惟據調查者報告，此種所以撞死之最多數原因，是因爲美國人走在路上多在想些什麼？汽車在背後或橫裏來，還是不知不覺的不知讓避，汽車軋到身上死而後已，這種美國人何其沒有常識！至於此，眞是笑話奇談！講到我們中國的上海一隅，死於車下者最多，而其致死原因則不外走路不當心，或是開車者玩忽業務，而沒有聽見過「走在路上都在想些什麼？」而致死。於是我們又得到一個常識，就是走在路上須一心致意的管兩只脚，兩隻眼睛應該毫不客氣的注意於東西左右，決不能在腦子裏想些什麼的！（丁）

> 你聽說某人成大事業時，……他必有一大背景在後：……或是良父的示範，或是賢母的教導；或是師長的鼓勵。
>
> 柯克恩

□調合顏色的分量（燕聲）

圖水彩圖者，有的圖出來顏色很自然，有的圖出來顏色一些也不像，大多是在調合顏色的時候有的調合得好，有的不知分量所以調合出來就不好了，因爲顏色的原色只有花青，藤黃硃鏢，胭脂，洋江，赭石，鉛粉和墨八種，別的顏色都是把上面八種原色，有的二種，有的三種調合起來，就成了另外一種的顏色，現在把原色所調合爲各種顏色的分量列表于後：

紫	綠	天青	礦青	橘紅	深赭	藕色	檀色
青七紅三	青五黃五	青九江一	青七墨三	黃三紅七	赭七墨三	青五紅五	江五墨五

嫩綠	老綠	新綠	枯綠	墨綠	火黃	灰黃	褐色
青三黃七	青七黃三	青四黃四紅二	青四黃四赭二	青四黃四墨二	黃七紅三	黃七赭三	青四赭四墨二

以上所譜之如（紫）青七江三，即花青七分，洋江三分所調合餘類推

如果我們嘴裏發臭，俗語所謂口臭，那或許是內熱罷，常令人厭惡的，現在只要常含白梅，那就香得噱啥話頭。（陳昌煦寄自蘇州）

□有一個可喜的消息報告，就是我們已經確定「有價值，有趣味」一個目表，從前雖有價值，而趣味似缺乏，最近的本報已轉向這個方向去了，諒讀者已覺察。

□離婚專號自前期發表後，很有讀者贊成，大概定可出成，不生問題了。

□有趣味而有價值的常識請寄些來，枯燥的東西不必寄來。（冷冰）

認明 商標

華商 三和公司

本公司成立有年信用久孚經營中外貿易計分下列各部

進出口部 代辦部 信託部
委銷部 批發部 門市部
出版部 代理部

更獨家經理數十種貨物如承批發及接洽事宜請至總公司

總公司 上海南京路五十六 電話一九四一九

分公司 北四川路五百另五號 電話四五二〇四號

本公司總經理

明星影片社 商業設計顧問社 常識三日刊 仁和唱片公司 攝影畫報館 中國攝影供應社 攝影器流通社 中國新聞社 八卦製藥社

各種出品

電影 范朋克之禮物（不聊自平寄）

此次范朋克來華，北平梅蘭芳特覓住宅爲招待，極盛一時，各報咸有記載，茲不贅。惟梅此次贈范禮物四色，計（一）梅氏自畫梅花刻就之銅鎮尺，（二）爲象牙筷兩雙，分贈飛氏夫婦，皆刻上下款，頗精緻。（三）爲二簧劇蜈蚣嶺中去武松所着之武生戲衣一襲，連靴帶帽，范爲外國武生，得此可謂笑煞人矣。（四）爲江西名磁花瓶一對，頗美緻，總此四項，皆屬禮物中之特別者，贈諸這種外來武貨，未免有些不倫不類也。（丁）

□奶娘（仲良）

友人王某，僱一乳傭，江北人，年輕而乳多，供養之豐厚，工值之昂貴，較常傭三四倍，該傭每日託言有事，必二次出外，上午一次，下午一次，有時夜間亦須一次，而所乳之兒，日見就瘦，遂多方偵查，久之始知該傭受三家之僱，其託詞有另外出者，實至二家哺兒也，乳汁不足，則狂飲沸水，以致乳汁愈薄，而王某因即禁錮之，厚其薪值，然不數月，卒以不如其願而辭去。

睡眠十二條（朱中道）

一、臥室宜清淨。
二、佈置宜簡單而幽雅。
三、空氣宜流通。
四、燈光宜綠色。
五、衣被宜輕軟而常洗。
六、醒後即起。
七、睡時即睡。
（六七）所說是一定之時勿晏起也勿早睡
八、晨起宜飲鹽湯一小杯。
九、睡時切勿用腦。
十、日裏勿作劇烈工作。
十一、臥前二小時勿食他物。
十二、頭不可縮入被頭裏面。

笑笑而已

乞兒：先生。請你做做好事。賜我一個銅子。包管你今年運氣好。生一個大胖兒子。
紳士：你不要多麻煩。我每在街上見了化子是不給錢的。
乞兒：那麽請先生上我的寫字間來。和我的書記接洽。（騎兵）

▲臨時加入的緊急常識▼（我們趕着寫 讀者仔細看）

□離婚的時候

在未離婚而行將離婚之時，便覺得一種什麽感想沒有？如果有那一種感想，快！當心！自己想一想，這一種感想對於自己有何妨礙，離婚之後發生什麽困難時是否和不離的時候一樣，如果說離了就要發生困難，那就不能輕易離，還有一層，譬如你要和他（或她）離婚，自己須摸些良心出來，平心靜氣替對方想一想，我與對方離了之後，對方還有生路沒有？如果不？慢！人格要緊，離不得的！（琳）

□中國婚姻制度之商榷（六）（朱玉純）

就是一個很有智識的女學生，也都想嫁官僚軍人，因爲這幾種人是能夠發財的。最近某銀行經理的女公子，我和她是比鄰，她父親有二三百萬產業，她說，非比她更富的男子，她是不嫁的。前次有人和她說親，是一個留學生，只有四十萬財產，被她拒絕了，曾有一個一百萬的少年，想對她求婚，她也沒有允諾。爲金錢而結婚嗎？是的，我大胆地替現在的青年回答。有醜而且愚，但是有資產的女子，正有許多無聊的男子，願意入贅爲壻，丟棄了家庭，做富妻的奴隸呢。（在中國婚姻問題中，尚有於擇婚時，探詢雙方家族中人的品格道德而决定的，如父親吸大煙的，有的女家便不願把女兒與之作媳。這是很可笑的。又如大家庭制與小家庭制的孰宜？大家庭人口衆雜，姑嫂相居，妯娌時常會起衝突，很足影響到婚姻上。凡此都和中國的家族主義有關係，當另篇詳之。）（完）

她煩悶恍惚 □他則虛弱疲憊

她與他之間常有此種情形。每相對默然。不知所措。實則不論男女老少。幾無人不犯者。原因大致不出下列數種（一）月經將臨經水不調（二）遺精滑精之後（三）房事之後（四）戒烟將斷或初絕。（五）操勞過度睡眠不足。（六）面黃肌瘦頭痛心跳（七）血虧虛弱腰酸背痛。醫治之法不外補養。但在未復原之前。應稍得醫力之助。惟切勿購市上提神補藥品。因易成癮。滑頭補藥則無濟於事。徒損金錢耳。日前承同學余素紀此病。王女士之介紹至上海南京路五十四號林亨公司醫藥部購得「玫玲粉」（健身丸）一瓶。男人則服「健身丸」。計洋五角。一服其半。業已復原。滋補虛損。長精神。王道。對於上述病源尤見成效。（玲）（按此藥北四川路上海大戲院隔壁三和分公司亦有出售）